TOTAL LIFE CHANGES®
HOME OF
THE 15 DAY CHALLENGE™

FECHA DE INICIO _____

CÓMO PLANEO MEJORAR _____

1. _____

2. _____

3. _____

COSAS QUE PLANEO HACER PARA QUE ESTOS 15 DÍAS SEAN GRANDIOSOS _____

EN CASA: _____

EN EL TRABAJO: _____

CON LA FAMILIA Y AMIGOS: _____

EN MIS RELACIONES: _____

GRANDES GANANCIAS DURANTE ESTE DESAFÍO _____ *CELEBRAR*

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

REVISIÓN DE 5 DÍAS	REVISIÓN DE 10 DÍAS	REVISIÓN DE 15 DÍAS
SEGUÍ EN EL CAMINO: S N	**SEGUÍ EN EL CAMINO:** S N	**SEGUÍ EN EL CAMINO:** S N
PROGRESO:	**PROGRESO:**	**PROGRESO:**

MI INGESTA DE AGUA
DIARIA RECOMENDADA ES

_____ ONZAS

TOTAL LIFE CHANGES®
HOME OF
THE 15 DAY CHALLENGE™

DÍA 1

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 2

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 3

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 4

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 5

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

RESUMEN DE 5 DÍAS:

MI INGESTA DE AGUA DIARIA RECOMENDADA ES

_____ ONZAS

TOTAL LIFE CHANGES® HOME OF

THE 15 DAY CHALLENGE™

DÍA 6

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 7

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 8

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 9

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 10

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

RESUMEN DE 5 DÍAS:

MI INGESTA DE AGUA DIARIA RECOMENDADA ES

_____ ONZAS

TOTAL LIFE CHANGES® HOME OF THE 15 DAY CHALLENGE™

DÍA 11

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 12

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 13

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 14

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

DÍA 15

AGUA	S	N
30 MIN DE EJERCICIO	S	N
NRG	S	N
NUTRABURST	S	N
TÉ IASO	S	N

NOTAS:

RESUMEN DE 5 DÍAS:

TOTAL LIFE CHANGES®
HOME OF
THE 15DAY CHALLENGE™

THE 15DAY $25K CONTEST Season 2

ESCANEE AQUÍ PARA INGRESAR SU HISTORIA

No olvide participar en el Concurso Giveaway de $25,000!!
Al terminar el 15 Day Challenge, recuerde enviar su historia para calificar y poder GANAR.
* No se requiere comprar

Sintonice nuestra transmisión en vivo después de enviar su historia para sabersi ha sido elegida para ganar $1,000 u otros grandes premios y efectivo. ¡Si su historia es una de las pocas afortunadas elegidas, tendrá la oportunidad de ganar $25,000!

ENVÍE SU HISTORIA POR AQUÍ

StartMy15.com